



Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann

Til Norges Svømmeforbund, Akershus Svømmekrets, Dommere og Svømmere i Asker Svømmeklubb og nabokommuner.

Invitasjon til Asker & Bærum Klubbkamp – Asker, Holmen svømmehall, lørdag 3. juli 2021

Med NSF's godkjenning, og i henhold til NSF's lover og regler, har Asker Svømmeklubb gleden av å invitere svømmere fra Asker kommune og nabokommuner **født 2012 og tidligere** til approbert stevne i Holmen svømmehall. Bassenget har 8 baner (4 baner i bruk under stevne) med bredde 2,5m, er 25 m langt, bølgebrytende baneskillere og vanntemperatur ca. 27°C. Det er elektronisk tidtaking.

Stevnet blir for maks antall utøvere inkl. trenere og dommere vil ikke overstige gjeldende lover og regler satt til innendørs arrangement og stevner (staten Norge, Asker kommune og NSF).

Tidsplan:	Lørdag 3. juli
Innsømming	09:00
Dommermøte	09:30
Stevnestart 1.økt	10:00
Lunsj pause	ca.12:30
Stevnestart 2. økt	13:30
Foreløpig estimert slutt	16:30

Øvelses oppsett:		Lørdag 3. juli	
<i>Formiddag</i>	DAMER	<i>Formiddag</i>	HERRER
Øvelse 1	400m fri	Øvelse 2	400m fri
Øvelse 3	100m fri	Øvelse 4	100m fri
LITEN PAUSE			
Øvelse 5	50m butterfly	Øvelse 6	50m butterfly
Øvelse 7	200m bryst	Øvelse 8	200m bryst
LUNSJ PAUSE			
<i>Ettermiddag</i>	DAMER	<i>Ettermiddag</i>	HERRER
Øvelse 9	200m medley	Øvelse 10	200m medley
Øvelse 11	100m medley	Øvelse 12	100m medley
Øvelse 13	50m fri	Øvelse 14	50m fri
LITEN PAUSE			
Øvelse 15	100m butterfly	Øvelse 16	100m butterfly
Øvelse 17	100m bryst	Øvelse 18	100m bryst
Øvelse 19	200m rygg	Øvelse 20	200m rygg

